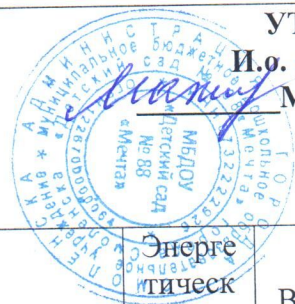


УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р.



Вторник 2 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	200	5,55	6,04	35,35	175,92	0,65	18.янв
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03. текущего года)	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	9
	Рассольник "Ленинградский"	250	3,49	5,11	22,7	151,52	7,87	27
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,45	19,9	27,08	357,68	17,52	58
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Полдник:	Зефир	25	0,4	0,06	39,9	162,5	0	125
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	16,3	4,8	13,3	162,3	0,7	96
	Соус сметанно-молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	103
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,7	34,2	200	0	41
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			75,77	66,47	297,5	2075,55	59,42	

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р.

Среда 3 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8	79
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп гороховый с гречками	250	8,1	4,4	19,5	200	11	83
	Котлета рубленая из птицы	70	11	7,55	2,05	109,08	0	52
	Капуста тушеная	150	3,3	4,2	9,7	92	31	53
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Какао с молоком	200	2,9	3	10,1	79,8	0,5	34
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	0	81
Ужин:	Запеканка творожная с курагой	150	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87/1
	Соус сметанный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день			72,23	59,21	237,77	1863,6	52,96	



Четверг 4 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	6,69	10,94	48,25	167	2,01	15
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
Второй завтрак:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из свеклы	50	1,3	2	7,4	53,1	3,5	6
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	250	3,81	4,67	19,39	135,68	13,75	23
	Плов из говядины	220	8,1	8,15	17,1	306,2	0,38	92
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Булочка "Веснушка"	70	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	70	15,1	3,9	9,8	136,2	0,7	104
	Соус сметанно-молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	103
	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,7	147,9	12,4	112
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			64,56	64,69	282,19	1978,25	52,04	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Пятница 5 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	6,69	10,94	48,25	146,6	2,01	14
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	11,5	86,3	0,5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,8	3	2,7	42,4	2,2	7
	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,91	1,99	17,88	103,77	11,23	28
	Фрикадельки из свинины в соусе	70	10,58	20,1	9,19	238	1,17	117/1
	Рагу из овощей	150	3,5	4,4	18,6	129	21,5	51
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Оладьи из печени	80	21,78	9,76	12,81	243,1	7,37	124
Ужин:	Соус сметанный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,7	147,9	12,4	112
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день			75	76,36	249,31	1865,9 7	71,98	

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махасева Ю.Р.

Понедельник 6 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	3,43	4,51	20,47	359,5	0,65	18
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный (полевой)	250	5,8	5,7	12,7	125,2	2,8	118
	Голубцы ленивые	220	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	42
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	180	10,93	5,1	2,57	182,3	2,88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	1,07	3,17	7,4	65,62	6,58	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			60,93	53,85	187,73	1804,56	48,02	

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р.

Вторник 7 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	4,7	7,6	20,2	265,9	0,6	80
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,72	3,07	3,84	45,72	3,84	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,2	6,3	10	123,7	14,8	26
	Гуляш из отварной говядины	70	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре с морковью	150	3,06	4,24	19,97	131,13	22,5	44/1
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	107
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	150	26,6	17,9	15,7	333,8	0,3	60
	Соус сметанный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			69,33	64,35	218,54	1873,63	56,39	

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Среда 8 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	4,83	2,47	19,22	170,6	0,65	16
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	14,36	91	1,17	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03.текущ года)	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	9
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	11,5	10,7	18,8	217,3	2,3	108
	Птица тушеная	70	8,23	7,55	2,05	109,08	1,01	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,7	34,2	200	0	41
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	70	6,63	7,39	44,38	263,76	0,27	69
	Омлет натуральный	60	12,42	18,27	3,93	112,1	0,1	48
Ужин:	Свекла тушеная	140	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			68,81	72,26	240,52	1827,97	46,68	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Четверг 9 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	6,69	10,94	48,25	167,6	2,01	13
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	1,5	2	4,5	43	14,6	4
	Суп рыбный	250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	109
	Жаркое по-домашнему	200	12,7	12,8	23,5	262,5	11,7	49
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Повидло	20	0,08	0	12,92	48,8	0,1	102
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Ужин:	Сырники из творога	150	26,9	19,6	31,7	414,2	0,3	94
	Соус молочный сладкий	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	76
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			100,8	71,44	277,05	2057,48	49,54	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Пятница 10 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	200	6,69	10,94	48,25	184,1	2,01	12
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	11,5	86,3	0,5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из моркови с яблоком (до 01.03. текущ.года)	50	0,59	0,11	7,47	34,24	2,63	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	6,1	13,3	136,5	12,7	22
	Печень тушеная в соусе	80	22	11,9	7,3	259	26,6	111
	Картофельное пюре	150	3,5	4,7	22,9	148,4	11,1	44
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Пирожок с повидлом	70	8,2	10,4	58,9	361,7	0,2	85
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	180	28,53	16,96	10,31	310,12	0,83	61
	Винегрет	150	3,3	4,3	19,9	133,3	10,3	11
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			90,47	74,04	294,55	2136,26	79,67	